

Конспект «открытого» урока для учащихся 5 класса «Гандбол. Игра по упрощённым правилам»

*Синельников Дмитрий Михайлович,
учитель физической культуры МБУ «Школа № 93»*

Тип урока: повторение

Метод проведения: индивидуальный, игровой, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Задачи урока:

1) Образовательные:

освоение игры в гандбол по упрощённым правилам. Изучение комбинаций перемещений. Совершенствование в технике выполнения передачи партнёру.

2) Оздоровительные:

способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению уровня физической подготовленности, развитию таких физических качеств, как: ловкость, быстрота, сила, выносливость, умение детей ориентироваться в пространстве

3) Воспитательные:

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям гандболом, навыков коллективных действий в игре гандбол

Планируемые результаты:

- владение первоначальными навыками технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощённым правилам игры;
- знание общих основ мини-гандбола и гандбола;
- умение играть по упрощённым правилам игры;
- владение простыми практическими навыками судейства игры в гандбол;
- умение выполнять основные технические приёмы в гандболе.
- умение взаимодействовать в командах;
- умение самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.

Инвентарь: Гандбольные мячи

Ход урока

№	Содержание	Организационно-методические указания	Дозировка
I.	Подготовительная часть		10 мин
1. 2. 3.	Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку	1 мин
4.	Строевые упражнения на месте	Активизация внимания учащихся	1 мин
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях;	Обратить внимание: на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе. Выдерживать дистанцию	1 мин
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) за хлёт голени в) высокое поднимание бедра г) приставные шаги правым и левым боком д) спиной вперед	Самоконтроль учащихся за дыханием Выдерживать дистанцию	2 мин
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)	1 мин
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперёд; б) - вращения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая Плечи вперёд не наклонять. Туловище	4 мин

	<p>суставе вперёд; б) - вращения в локтевом суставе назад; 3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперёд; б) - вращения в плечевом суставе назад; 4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги. 5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд; 6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперёд в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п</p>	<p>держим прямо.</p> <p>Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперёд в стороны</p> <p>Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>	
II.	Основная часть		18 мин
1.	<p>Совершенствование в технике выполнения передачи партнеру. 1.В парах: а) - Передача мяча одной рукой от плеча на месте б) – Передача мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) - Передача мяча на разной высоте и с разной силой</p>	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>	4 мин
	<p>2) Упражнение в парах: Расстояние между игроками 3—4 м. Игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает его вверх</p>	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, быть внимательным и сконцентрированным.</p>	4 мин

	(не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.		
	3) В тройках: У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).	Следить за действиями партнёра. Правильно принимать мяч.	5 мин
	4) В тройках: Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3—4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочередно среднему партнеру, который возвращает мяч передавшему, поворачивается и вновь выполняет ловлю и передачу.	Быть внимательным. Следить на правильным движением ног и рук.	5 мин
2.	Комбинации перемещений		15 мин
	Два защитника занимают позицию на линии площади вратаря в центре, третий — на расстоянии 10 м от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.	Следить за перемещением партнёров.	7 мин

	<p>Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10 м в центре. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.</p>		
	<p>Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p>	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях.</p>	<p>8 мин</p>
III.	Заключительная часть		<p>2 мин</p>
	<p>1. Построение 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание.</p> <p>4. Организованный уход из зала</p>	<p>Активизировать внимание учащихся Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М) 2x20 раз, (Д) 2x10 раз Обратить внимание: на дисциплину Организованный выход из зала</p>	<p>2 мин</p>